

Urteil

Liebe wissbegierige Mitmenschen,

das Weltbild ist eine Karte, an der man sich in der Wirklichkeit orientiert. Je schneller man Urteile jedoch fällt, desto größer ist die Gefahr, daß die Karte der Wirklichkeit nicht entspricht. Seelische Gesundheit entspringt der Übereinstimmung von Weltbild und Wirklichkeit. Je mehr das Weltbild durch voreilige Urteile festliegt, umso größer ist die Gefahr, daran zu erkranken.

Der Ursprung aller Urteile ist die Urteilung der Einheit...

Bei der Urteilung wird das ursprünglich ungeteilte Ganze in Ich und Nicht-Ich aufgeteilt. Durch diese Aufteilung tritt das Ich aus dem Hintergrund heraus. Nach der Aufteilung werden weitere Urteile entlang der Zwecke dessen gefällt, der sich ihrer bedient.

Man kann Personen oder Sachverhalte erleben und man kann sie beurteilen. Indem man sie beurteilt, schützt und stärkt man die *Person*. *Im Urteil tritt man den Dingen entgegen*. Indem man Dinge erlebt, erkennt man sie. *Man tritt aus den Dingen heraus*.

1. Bestehendes beurteilen...
2. Bestehendes erkennen und die Möglichkeiten nutzen, die es bietet...

Wenn Urteile *auf Erkenntnis* beruhen, markieren sie den Weg zum Ungeteilten.

Urteil setzt sich aus dem Verb *teilen* und der Vorsilbe *ur-* zusammen. *Ur-* heißt ursprünglich *aus heraus*. Es bezeichnet den Beginn eines Geschehens. In seiner abgeschwächten Form *er-* taucht es vor vielen Verben auf. Es denkt dort nicht nur Beginn, sondern auch Abschluss und Zweck von Ereignissen mit, wie beispielsweise:

- Er hat das Gebiet erkundet.
- Das Haus wurde erbaut.
- Das Spiel hat uns ermuntert.
- Der Einbrecher hat Schmuck erbeutet.

Das Urteil der Rechtsprechung nimmt Güter (Land, Geld, Freiheit) aus dem Verfügbaren heraus und teilt sie den streitenden Parteien zu. Das Urteil über den Angeklagten unterteilt dessen Möglichkeiten in zwei Kategorien:

1. machbar: In der Zelle Däumchen drehen
2. nicht machbar: Die Zelle nach Lust und Laune verlassen

Nicht nur vor Gericht werden Urteile gefällt. Als Spielart des Denkens ist das Urteilen eine grundsätzliche Aktivität des Geistes.

Die gesamte Auseinandersetzung des Einzelnen mit der Wirklichkeit ist von Urteilen durchsetzt. Meist werden sie unbewusst vollzogen.

Urteilsbildungen unterteilen das Selbst- und Weltbild in *Gegensatzpaare*. Dadurch steuern sie das Verhalten:

<i>Kategorie</i>	<i>Beispiele</i>	<i>Urteil</i>
sinnlich	kalt-warm groß-klein hell-dunkel rot-grün	Beurteilung wahrnehmbarer Eigenschaften der Dinge selbst
abstrakt	gut-böse gut-schlecht nützlich-nutzlos sinnvoll-sinnlos	Subjektive Unterteilung gemäß persönlicher Erwartungen und Bedürfnisse, in deren Folge man den Dingen Eigenschaften zuordnet

Die gedankliche Aufteilung der Welt in Gegensatzpaare hat praktische und psychologische Funktionen:

- Sie erleichtert die Orientierung in der Außenwelt
- Sie vermittelt ein Gefühl der Sicherheit

Die Welt ist kein Chaos. Wäre sie es, wären Urteile sinnlos. Da der Lauf der Dinge Regeln folgt und erkennbaren Mustern unterliegt, kann man sich durch geeignete Urteile im Netzwerk der Muster orientieren. Gegensatzpaare bieten dabei grundlegende Orientierungspunkte.

Ur-teilungen:

<i>Gegensatzpaar</i>	<i>Beispiel</i>
genießbar-ungenießbar	Grüne Pilze mit Knollen am Fuß gehören zur Kategorie der Ungenießbaren.
verheißungsvoll-ernüchternd	Nimmt Renate meine Einladung an, steigen meine Chancen. Eigentlich: Renates Akzeptanz meiner Einladung gehört in die Kategorie der verheißungsvollen Reaktionen.

Die Aufteilung der Wirklichkeit in Gegensatzpaare hat große Vorteile.

- Es gibt Tausende von Pilzen. Für einen Pilzforscher ist die ganze Vielfalt ihrer Eigenschaften interessant. Bevor der Pilzforscher ein Urteil fällt, verbringt er Stunden mit der Untersuchung winziger Details. Dann entscheidet er:

Der neu entdeckte Ascomycota ist als Unterform der Nucleomyces aufzufassen und gehört somit zur Ordnung der Amorphea.

Für jemanden, der sich im Wald verirrt hat und zu verhungern droht, bietet das einfache Gegensatzpaar *genießbar-ungenießbar* den entscheidenden Schlüssel. Urteile entlang einfacher Gegensatzpaare führen zu raschen Entscheidungen. Hielte sich der verirrte Waldläufer zu lange mit der exakten Zuordnung des Ascomycota auf, könnte er verhungern, selbst wenn der Pilz essbar wäre.

- Renate ist keineswegs so leicht vorzuberechnen, wie es der lüsternen Absicht gefiele. Möglicherweise will sie sich bloß verköstigen lassen oder schlimmer noch: Sie lässt sich von mir ausführen, um Frank eifersüchtig zu machen. Dank meines Pauschalurteils *verheißungsvoll* lasse ich solche Möglichkeiten aber beiseite, denn bei vielen Dingen findet der dümmste Bauer die dicksten Kartoffeln und nicht der, der vor jedem Schritt

alle denkbaren Details einbezieht. Statistisch gesehen ist die Akzeptanz meiner Einladung daher als *verheißungsvoll* zu werten und mein Urteil dient als Grundlage weiterer Taten: Ich reserviere im *Amore napolitano* einen geeigneten Tisch und kaufe eine Flasche Herrenparfüm auf Basis andalusischen Stierdrüsenextrakts.

Die Aufteilung in Gegensatzpaare zwecks besserer Orientierung hat Nebenwirkungen. Sie vereinfacht das Weltbild und fördert die Bereitschaft, die Wirklichkeit als bekannt vorauszusetzen... und sie damit zu übersehen!

- Bei den *einfachen* Gegensatzpaaren der sinnlichen Wahrnehmung (kalt-warm) sind die Nebenwirkungen gering. Die Unterscheidung von *warm* und *kalt* erleichtert Entscheidungen beim Essen, Baden, Anziehen und der Bergung gerösteter Kartoffeln aus dem Lagerfeuer, ohne daß durch die Beurteilung größere Nachteile zu erwarten wären. Hier sagen die Urteile viel über die Wirklichkeit. Je genauer man unterscheidet, desto besser - vor allem beim Pilze sammeln.
- Problematische Folgen hat die Vereinfachung bei *abstrakten* Gegensatzpaaren. Abstrakte Gegensatzpaare beurteilen komplexe Sachverhalte, deren Sinn sich nicht aus den Dingen allein ergibt, sondern nur in Bezug zu *Bedürfnissen* und *Erwartungen* verstanden werden kann. Ob wir etwas als *gut* oder *schlecht* bezeichnen, sagt wenig über die Wirklichkeit, aber ... viel über uns selbst. Solche Urteile hängen davon ab, ob wir Vor- oder Nachteile vom beurteilten Sachverhalt erwarten. Je entschiedener man unterscheidet, desto größer wird das Raster, dem man die Wirklichkeit unterwirft.

Zu glauben, daß man die Wirklichkeit einem Urteil unterwirft ist eine irrige Urteilsbildung.

Tatsächlich unterwirft man die Wirklichkeit niemals einem Urteil. Man urteilt bloß - entweder richtig oder falsch. Da die Macht der vermeintlich unterworfenen Wirklichkeit aber ungebrochen bleibt, wird man im Falle falscher Urteile von den Konsequenzen dazu aufgefordert, beim nächsten Urteil weiser zu sein!

Wohlgemerkt: Man urteilt *über* etwas. So manches Über, zu dem man sich durch ein Urteil erhebt, verdeckt nur die Tatsache, daß man sich *unterlegen* fühlt und es tatsächlich auch ist.

Urteile, die Abwertungen anderer enthalten, sind verdächtig, nicht der Beurteilung objektiver Sachverhalte zu dienen, sondern der Steigerung eines brüchigen Selbstwertgefühls!

Abgesehen vom rein praktischen Nutzen bei der Orientierung in der Außenwelt, hat das Urteil auch psychologische Funktionen: Es entängstigt. Indem es dem Urteilenden das Gefühl vermittelt, über den beurteilten Sachverhalt zu stehen, vermindert es scheinbar ihre Gefährlichkeit.

- Tief im Herzen fürchtet Kevin die Übermacht der Welt. Er ist aber sicher, daß man in China Calciumcarbonat in grüne Flaschen füllen sollte. Indem er glaubt, über alles Bescheid zu wissen, beruhigt er sich.

Auch die Entängstigung durch Urteilsakte hat Wirkungen und Nebenwirkungen zugleich.

- Das Gefühl der Sicherheit kann, selbst wenn es trügerisch ist, zu mutigen Entscheidungen führen und somit förderlich sein.

- Es kann aber auch dazu führen, daß man sich in Sicherheit wiegt, obwohl man besser daran täte, Unsicherheiten zu erkennen und genauer hinzusehen, bevor man eine Entscheidung trifft. Bevor ich auf der Intensivstation verstarb, hielt ich mich für den größten Pilzkenner aller Zeiten... Aber immerhin: Es tat gut, daran zu glauben, daß ich der größte war!

Bei der Entstehung des Wahns kommt es zum Phänomen der sogenannten *Apophänie* (griechisch *phainein* [φαίνειν] = zeigen). In der Apophänie zeigt sich dem Kranken vermeintlich die Wahrheit. Nachdem der Kranke lange unter unerklärlichen Ängsten und Unbehagen litt, wird ihm plötzlich alles klar: Sein Unbehagen ist auf die Machenschaften des Nachbarn zurückzuführen. Der Kranke fällt ein Urteil. Da ihm endlich *alles klar* wird, fühlt er sich erleichtert, denn zu glauben, man habe die Ursache eines Leidens ausgemacht, schwächt das beängstigende Gefühl der Unsicherheit ab, ungeachtet dessen, ob das Urteil zutrifft oder die tatsächlichen Gründe verkennt. Weil ihn das Urteil erleichtert, ist der Kranke kaum bereit, es infrage zu stellen - auch dann nicht, wenn alles, was er wahrnehmen kann, gegen seine Hypothese spricht.

Solche Urteilsbildungen sind nicht nur Grundlage psychotischer Erkrankungen, die psychiatrische Behandlung notwendig machen. Sie können Völker in den Abgrund führen. Hitlers Wahnideen über die Bosheit aller Juden ist dafür bestes Beispiel.

Die Urteilung führt zur Bereitschaft, übereilt zu urteilen. Je mehr man an der Urteilung festhält, desto mehr beurteilt man die Wirklichkeit, anstatt sie zu erleben, zu erfahren und zu erkennen!

Ursprung, Sinn und Zweck des Urteilens entspringt den Grundbedingungen des Daseins.

Das persönliche Dasein unterliegt einer mentalen Urteilung der Wirklichkeit in Ich und Nicht-Ich, die das Bewusstsein vollzieht und die den Prozess aller weiteren kognitiven Urteile in Gang setzt.

Durch die Urteilung teilt sich der individuelle Verstand eine eigenständige Wirklichkeit zu, die dem Nicht-Ich gegenübersteht. Welt, als dem Ich abgetrennt Gegenüberstehendes, ist dem Ich, das sich durch die Urteilung festlegt, als Kontrast unabweisbar zugeordnet. Das Weltbild des urteilenden Ich ist *dualistisch!*

Unabweisbar heißt: Wenn das Ich sich als *separat* beurteilt, sieht es seine Eigenständigkeit von Gegensätzlichem bedroht, dem es sich willentlich nicht entziehen kann, weil ein separates Ich ohne Gegensätzliches strukturell unmöglich ist. Das Gegensätzliche ist daher nicht nur da und als Folge seiner Übermacht nicht abschließend zu besiegen. Vielmehr bedarf das separate Ich der Infragestellung durch ein Nicht-Ich, das es bedroht, um sich überhaupt zu definieren.

Das durch Urteilung definierte Ich kann nur als etwas existieren, das sich als bedroht erlebt.

Im Modus der *dualistischen* Wirklichkeitsdeutung geht man davon aus, daß zwischen Ich und Nicht-Ich ein kategorischer Unterschied besteht. Im Modus des normalen Grundverhaltens konzentriert sich das Ich darauf, sich Nützliches anzueignen und sich Schädliches vom Leib zu halten. Um das zu bewirken, beurteilt es die Wirklichkeit und unterteilt sie in zahllose Gegensatzpaare. Nützlich erscheint ihm dabei, was es sich zwecks Absicherung seiner bedrohten Eigenständigkeit zuordnen kann, schädlich, was sich ihm entgegenstellt.

Die Wahrnehmung der Wirklichkeit wird durch die Unterteilung in Gegensatzpaare verändert. Das Raster vollzogener Urteile überdeckt, was tatsächlich ist. Statt die Wirklichkeit zu sehen, sieht das Bewusstsein den Plan, den es von ihr hat, und weiß nicht, wie es nach hunderttausend Urteilsakten die Wirklichkeit vom Plan noch unterscheiden könnte.

Die Ergebnisse der Quantenphysik legen nahe, daß sich die Wirklichkeit nicht nur aus Teilen zusammensetzt, sondern ebenso als ursprünglich Ganzes vor den Augen des Betrachters in Teilaspekte zerfällt. Dem normalen Betrachter fallen die Teile ins Auge, die er entlang kognitiver Urteile klassifiziert.

Im mystischen Erleben strebt man einen nicht-dualistischen, ungespaltenen Zugang zur Wirklichkeit an. Wenn es gelingt, jedes Urteil über die Wirklichkeit als Hilfsmittel des Verstandes zu verstehen, ist es möglich, sie urteilsfrei als ungeteiltes Ganzes wahrzunehmen. Dabei fällt die Urteilung zwischen Ich und Nicht-Ich weg.

Urteile bildet man aus den Erfahrungen, die man im Laufe des Lebens macht: *Seit ich gestochen wurde, denke ich, daß man Wespen besser in Ruhe lässt.* Oder man übernimmt sie von Autoritäten, deren Schutz man sucht und denen man sich durch die Übernahme ihrer Urteile unterwirft: *Von meinem Vater weiß ich, daß der Nachbar ein Blödmann ist.*

Zur Orientierung in passenden Situationen hält man Urteile als Vorurteile für die Zukunft bereit. In neuen Situationen überprüft man - meist unbewusst -, ob man passende Vorurteile hat. Hat man eine passende Schablone gefunden, lässt das Bemühen nach, die Situation genauer zu erfassen. Stattdessen ordnet man sie ein.

Seelische Krankheiten beruhen auf einem Bruch zwischen der Wirklichkeit und dem Bild, das man sich von ihr macht. Je mehr das Bild von der Wirklichkeit abweicht, desto mehr krankt das resultierende Verhalten und seine emotionalen Folgen am gefällten Fehlurteil.

Wer glaubt, daß dich das Postamt in der Luisenstraße befindet, wird dort angekommen möglicherweise verärgert sein. Wer glaubt, daß es eine Schande ist, nicht zu wissen, wo das Postamt ist, wird seinen Selbstwert infrage stellen. Wer glaubt, daß der Tatsache, die Post sei nicht in der Luisenstraße zu finden, ein Komplott zugrunde liegt, wähnt sich von Verfolgern drangsaliiert...

Vielen Persönlichkeitsstörungen kann man typische Vorurteile über die Wirklichkeit zuordnen, die die Muster erklären:

<i>Persönlichkeit</i>	<i>Grundsatzurteil</i>
abhängig	Die anderen wissen, was für mich richtig ist. Es ist besser, wenn ich eigene Entscheidungen vermeide.
ängstlich vermeidend	Die Gefahren überwiegen die Chancen. Am besten riskiert man nichts.
depressiv	Egoistisch zu sein ist böse. Nur wer ständig für die anderen sorgt, ist ein guter Mensch.
dissozial	Der Wert anderer besteht im Nutzen, den sie für mich haben.
emotional instabil	Entweder etwas ist <i>gut</i> oder es ist <i>schlecht</i> . Dazwischen gibt es nichts.

histrionisch	Ich muss die Leute für mich begeistern. Sonst ist mein Leben trostlos.
narzisstisch	Ich bin der Beste und muss es bleiben.
paranoid	Die anderen sind dran schuld, wenn es mir nicht gut geht.
schizoid	Rückzug ist die beste Medizin.
zwanghaft	Sicherheit geht über alles. Ich habe es in der Hand, sie zu bewirken.

Störungen der seelischen Gesundheit durch traumatisierende Erlebnisse aus der Vergangenheit werden durch Urteile vermittelt, die man sich zum Schutz vor weiterem Leid zurechtlegt.

- Heike hat sich in der Schule schwer getan, Freunde zu finden. Heute meint sie, daß Gesellschaften nichts für sie sind.
- Anne war ein ungeliebtes Kind. Heute denkt sie, daß beruflicher Erfolg das Wichtigste im Leben ist.
- Maltes erste Freundin ging mit seinem besten Freund ins Bett. Heute meint er, daß nur Dummköpfe anderen vertrauen.

Je mehr Urteile man im Laufe der Zeit fällt, desto eher zerfällt das Weltbild in ein Schachbrettmuster voreiliger Gewissheiten. Die Fähigkeit, sich seelisch gesund auf die Wirklichkeit, vor allem auf neue Situationen einzustellen, nimmt damit ab.

Viele unterteilen die Welt in zwei Kategorien:

1. das, was ist...
2. und das, was sein soll.

Zwischen dem, was ist und dem, was sein soll, gibt es in Wirklichkeit aber keinen Unterschied. Tatsächlich gibt es nur einen Unterschied...

1. zwischen dem, was ist...
2. und dem, was nicht ist.

Es kann sein, daß jemand sich wünscht, daß die Welt anders wäre. Das ist aber kein Soll der Welt, sondern ein Wunsch der Person... und damit ein Ist der Welt. Wer seine Wünsche als Soll auffasst, das die Welt ihm schuldet (anstatt als Ist, das zu ihr gehört), sieht sich selbst und die Wirklichkeit verzerrt.

Die Welt ist nicht anders als sie sein sollte, aber je nachdem, was man tut, wird sie anders werden.

Wer sich selbst erfahren will, muss die Urteilung übersteigen.

Wenn man sich ärgert, ist die Gelegenheit da, sich selbst zu erfahren. Ärger zeigt an, daß man das Verhalten einer anderen Person, sich selbst oder einen Umstand als *schlecht* bewertet. Schnell hat man ein abwertendes Urteil vollzogen, das die Wahrnehmung tieferer Schichten des eigenen Wesens verhindert.

Wer sich selbst erfahren will, kann bei jeder Versuchung, ein Urteil zu fällen, stattdessen in seine Tiefe sehen, beispielsweise nach diesem Schichtenmodell der Urteilung:

Pol		Ebene	Vorgabe	Teilung
<u>Oberfläche</u>	1	Physikalische Realität, einschließlich des menschlichen Körpers	Aufgeteilt in unterscheidbare Formen der objektivierbaren Wirklichkeit	Urteilt durch faktisches Sosein. Ist in dynamisch verwobene Aspekte aufgeteilt. Die physikalische Realität urteilt über die Entscheidungen der Person, indem sie ihnen diese oder jene Konsequenzen folgen lässt.
	2	Ego, Person... Gemeint ist die Person als virtuelles Objekt, als gedankliches Konzept ihrer selbst. Ihr körperlicher Aspekt gehört zur physikalischen Realität.	Erlebt die Welt urgeteilt in Ich und Nicht-Ich.	Hauptakteur des gedanklichen Urteilens. Urteilt, um Vorteile und Nachteile systematisch zu unterscheiden.
	3	Relatives Selbst	Inneres Feld unterschiedlicher Erlebnisformen. Kann sich Urteilen überlassen oder sich Urteilen entziehen.	Obere Schichten gehen ins Ego über, untere ins absolute Selbst. Urteilt an der Oberfläche, erlebt in der Tiefe.
<u>Tiefe</u>	4	Absolutes Selbst	Ungeteilt	Urteilt selbst nicht. Nimmt wahr wie es den aufgeteilten Pol der Wirklichkeit erlebt. Steht ungeteilt im Aufgeteilten.

Urteile können zu Abwehrmechanismen des Egos werden. Das egozentrische Selbstbild wird nicht nur durch äußere Fakten infrage gestellt, sondern auch durch innere. Indem das Ego sich bei der Begegnung mit unliebsamen Strukturen der Wirklichkeit aufs Urteilen verlegt, vermeidet es die Wahrnehmung der tieferen Schichten des Selbst. Dort könnte es erfahren, daß es nicht Herr über sich selbst, sondern dessen Diener ist.

Am Anfang war ich vom Buch über Patanjalis Yogasutra angetan. Dann fing ich an, mich über bestimmte Aussagen zu ärgern. Ich stand vor der Wahl:

- Ich tue Patanjali und seinen Kommentator als Träumer ab.
- Ich spüre, wie ich mich innerlich zurückziehe. Dabei hatte ich gehofft, daß ich mich dem Rat Patanjalis völlig anvertrauen kann. Ich fühle mich einsam, aber ich habe etwas über mich erfahren.

- Ich muss über Patanjali kein Urteil fällen. Ich kann spüren, was ich in seiner Gegenwart erlebe.

Das Urteil...	Das Erlebnis...
stärkt das Abgeteilte. Der abgeteilte Aspekt des Einzelnen ist das Ego. Durch Urteile bezieht die Person Stellung. Sie festigt ihre Grenzen.	stärkt das Ungeteilte. Der ungeteilte Ursprung des Einzelnen ist das Selbst. Im Erlebnis wird das Selbst seiner Existenz gewahr. Es entdeckt seine Weite...

Durch Bewertungen kann man der Wirklichkeit gegenüber Stellung beziehen.

Tut man es ständig, landet man im Schützengraben. Oder man schaut nach, wie man das Gegenüberstehende erlebt. Wer Gegenüberstehendes spürt, anstatt es zu bewerten, wächst über die eigene Gegenständlichkeit hinaus!

Unglück ist Gefangenschaft in der eigenen Person. Zur Befreiung bedarf es zweierlei: der Unterscheidung von Vorstellung und Wirklichkeit, sowie der von Person und Selbst. Die eigene Erfahrung hat den Vorteil völliger Gewissheit.

Grundlage der Freiheit ist nicht Macht, sondern Wissen. Macht ist nie blind. Was blind ist, ist ohnmächtiges Werkzeug dessen, was über ihm steht.

Der Mensch kann seine Identität nicht erkennen, wenn sein Blick an Äußerem hängenbleibt. Zum Äußeren gehört das Feld sinnlicher Erfahrungen ebenso wie das bildlicher Vorgaben. Jedes *Du sollst!* droht zu verhindern, daß der Mensch erkennt, was er ist. Dem Menschen wird kein *Du sollst!* gerecht, sondern ein: *Schau hin und erkenne dich selbst.*

Der längste Weg ist offenbar der zu sich selbst. Aber es ist schwer, den Weg zu finden, wenn man nicht weiß, daß man die Tür ist...

Gemeinschaft der Menschen

Im Oktober 2019

<http://zds-dzfmr.de/>